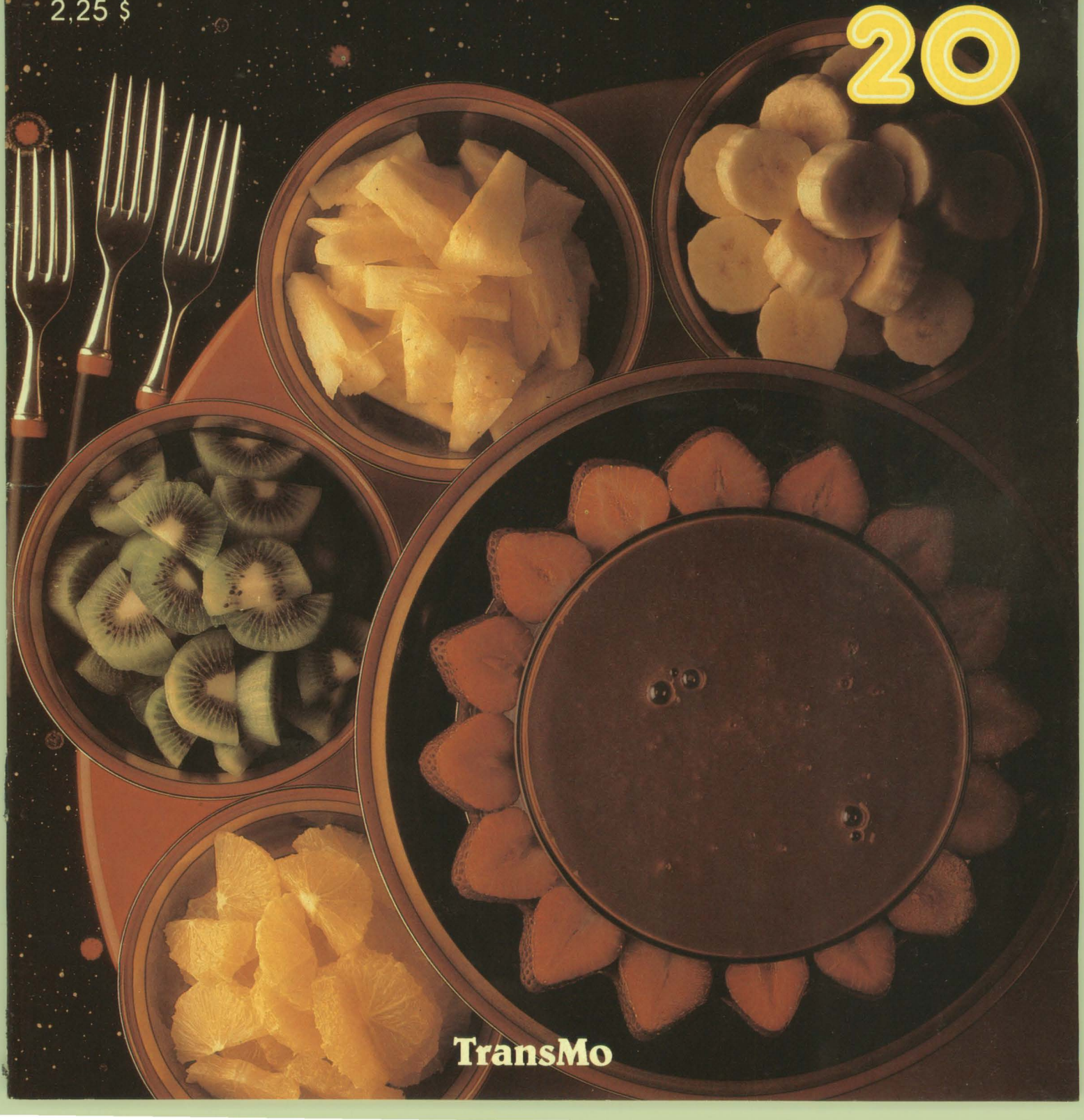
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

20



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 2 **FASCICULE 20**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Les boulettes de viande 529

CUISINE MICRO-ONDES 20
Les fours combinés 2 533

RECETTE VEDETTE
Tranches de jambon, sauce au cidre 538

PÂTISSERIE ET DESSERTS 18
Des confiseries fines 540

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Une fête d'adolescents 544

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 20
La cuisson du foie 547

FRUITS ET LÉGUMES 19
Petits fruits de saison 552

MICRO-SECRETS
Maïs soufflé 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Casserole à la polonaise Une recette vedette au goût piquant et très économique. Laissez aller votre imagination et utilisez les herbes et les épices de votre choix.

Gâteaux fabuleux Un gâteau Forêt-Noire, un délice aux fraises ou un gâteau marbré, voici quelques-uns des merveilleux desserts à cuire aux micro-ondes.

Confitures Cueillez vous-même ou achetez les fruits de saison et transformez-les en confitures maison succulentes, pour le plus grand plaisir de votre famille et de vos amis.

PLUS...

Des repas congelés, des biftecks de choix et des plats **à base d'oeufs et de fromage** super rapides.

Les boulettes de viande

Pour un repas nourrissant et délicieux, prêt en quelques minutes, essayez les boulettes de viande aux micro-ondes. Servez-les avec des fèves au lard pour un repas familial ou préparez-les en sauce aigre-douce pour une occasion un peu plus spéciale.

Choisissez de la viande hachée maigre, au goût, pour préparer vos boulettes de viande. La recette de base à la page 530 donne 12 grosses boulettes ou 20 petites.

Les boulettes cuisent plus vite si elles sont disposées en cercle; n'oubliez pas de les déplacer en cours de cuisson si vous les disposez en rangées, surtout si les boulettes sont petites. Déplacez-les fréquemment de l'extérieur vers le centre du plat pour assurer une cuisson uniforme et empêcher que la viande ne se dessèche.

Boulettes de viande au gingembre

Préparation des boulettes de viande

Recette de base

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oeuf battu
1 oignon finement haché
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
sel et poivre
1 cuil. à café de basilic ou de fines herbes
½ cuil. à café de sel à l'ail

4 PERSONNES

Grosses boulettes :	6 ou 7 min
Petites boulettes :	7 ou 8 min
Temps d'attente :	2 min

Mélangez *bien tous les ingrédients et façonnez 12 grosses ou 20 petites boulettes.*

Disposez *les grosses boulettes en cercle dans un plat rond peu profond de 10 po/25 cm. Alignez bien les petites boulettes dans un plat rectangulaire peu profond de 12 x 8 po/30 x 20 cm.*

Faites cuire à MAX., *le temps indiqué, en tournant le plat et les boulettes 2 fois. Déplacez et retournez les petites boulettes à mi-cuisson. Égouttez bien et laissez reposer 2 min.*

Pour *des boulettes en sauce, ajoutez 1 boîte de sauce tomate de 8 oz/225 g et 4 cuil. à soupe de lait à mi-cuisson. Couvrez et poursuivez la cuisson. Laissez reposer 2 min.*

Boulettes de viande au gingembre

11 min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
3 cuil. à soupe d'échalotes finement hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 oeuf battu
sel et poivre

SAUCE
2 cuil. à café de fécule de maïs
⅞ de tasse/200 ml d'eau
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de persil

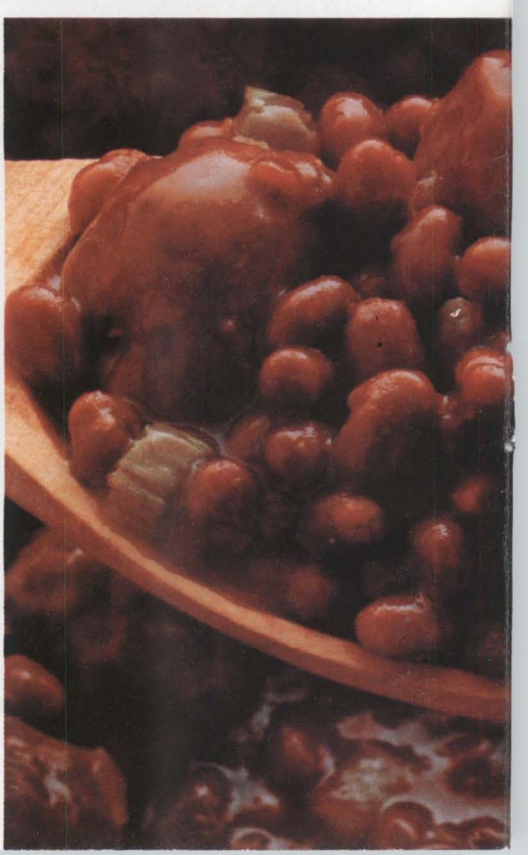
4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients et façonnez 36 petites boulettes. Disposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm.

2 Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en tournant le plat et les boulettes 2 fois. Égouttez et transvidez dans une assiette de service. Laissez reposer 4 ou 5 min.

3 Mélangez les ingrédients de la sauce et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Versez la sauce sur les boulettes et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.



Boulettes de viande et fèves au lard

13 min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de sauce au raifort
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 oeuf battu
sel et poivre
1 oignon haché fin
2 branches de céleri hachées
1 boîte de 28,2 oz/732 g de fèves au lard en sauce tomate
⅓ de tasse/60 ml de ketchup
1 cuil. à soupe de mélasse

4 PERSONNES

1 Mélangez bien les six premiers ingrédients.
2 Façonnez 20 petites boulettes et disposez-les en rangées dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Ajoutez l'oignon et le céleri.
3 Faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant le plat et les boulettes 2 fois. Égouttez.
4 Incorporez fèves au lard, ketchup et mélasse et faites chauffer 7 ou 8 min à MAX. Laissez reposer 2 min.

À droite : *Boulettes d'agneau, sauce à l'aneth*
Ci-dessous : *Boulettes de viande et fèves au lard*

Boulettes d'agneau, sauce à l'aneth

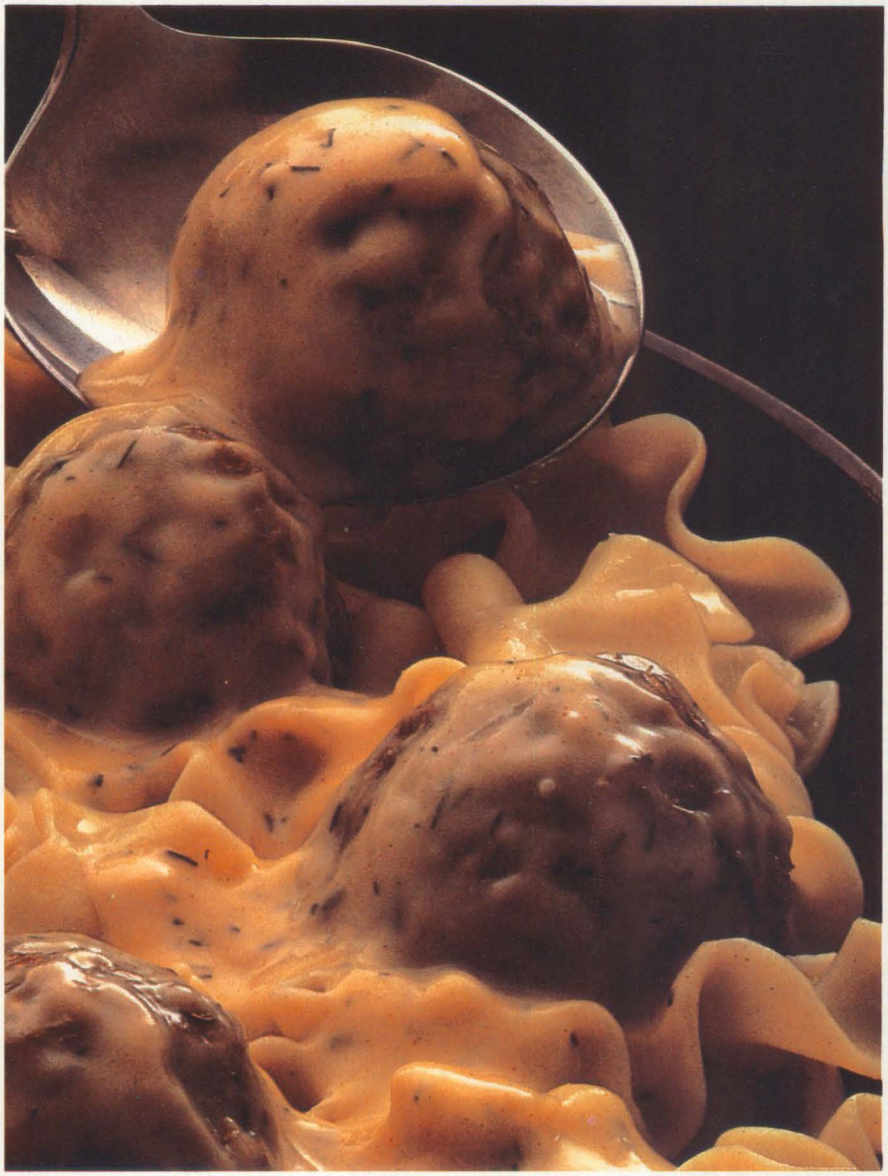
12¼ min

Temps d'attente : 5 min

6 oz/175 g de nouilles
2 cuil. à soupe de beurre
BOULETTES DE VIANDE
1 lb/450 g d'agneau haché maigre
4 cuil. à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide
1 oignon haché fin
1 oeuf battu
sel et poivre
SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café d'aneth frais
¾ de cuil. à café de paprika
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les nouilles selon la manière habituelle.
2 Mélangez tous les ingrédients et façonnez 20 petites boulettes; disposez-les dans un plat.
3 Faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en tournant plat et boulettes 2 fois. Égouttez et laissez reposer 5 min.
4 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 15 à 30 s à MAX. Incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en fouettant bien après 2 min de cuisson, puis à chaque minute.
5 Égouttez bien les nouilles, ajoutez une noix de beurre et versez-les dans une assiette de service. Ajoutez les boulettes et la sauce. Faites chauffer le tout 1 min à MAX.



Boulettes de viande, sauce aigre-douce

16 min

Temps d'attente : 2 min

1 boîte de 15 oz/425 g d'ananas
¾ de tasse/175 g de cassonade
4 cuil. à soupe de fécule de maïs
⅞ de tasse/200 ml de vinaigre de cidre
3 cuil. à soupe de sauce soya

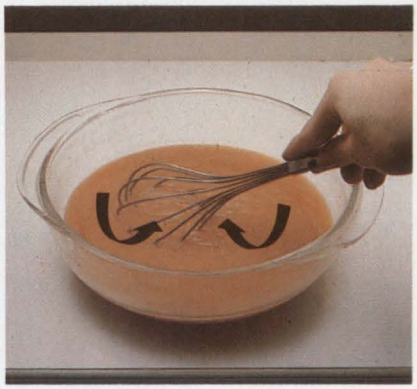
BOULETTES DE VIANDE

½ lb/225 g de boeuf haché maigre
½ lb/225 g de porc haché maigre
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 oeuf battu
3 cuil. à soupe de sauce soya
1 poivron vert en fines lamelles
3 ⅓ tasses/225 g de riz cuit

4 PERSONNES

Préparation des boulettes de viande, sauce aigre-douce

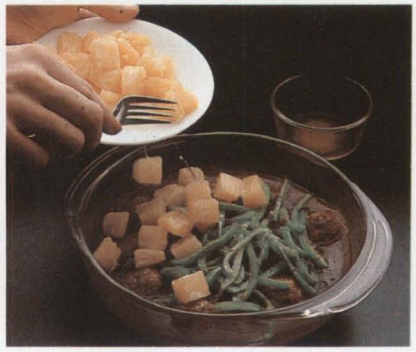
Égouttez *bien les ananas et ajoutez assez d'eau au jus pour obtenir 1 ½ tasse/350 ml de liquide. Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce.*



Faites cuire *la sauce de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à épaississement, en fouettant bien 2 fois.*

Mélangez *bien boeuf et porc hachés, chapelure, oeuf battu et sauce soya. Façonnez 20 boulettes et disposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm.*

Ajoutez *le poivron et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en tournant le plat et les boulettes 2 fois pendant la cuisson.*



Egouttez bien *les boulettes et laissez-les reposer 2 min. Versez les boulettes, le poivron et les morceaux d'ananas dans la sauce.*

Remuez *légèrement et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Servez très chaud sur un lit de riz.*

Les fours combinés 2

Voici comment tirer profit de votre four à micro-ondes et à convection, qui vous permet de cuire les aliments rapidement tout en leur donnant l'apparence et la texture des aliments cuits selon la méthode traditionnelle. Que demander de plus ?

La manière la plus élaborée de cuisiner rapidement fait appel au mode convection qui utilise l'air chaud et au mode micro-ondes, non seulement en séquence, mais aussi simultanément.

Ces fours combinés permettent trois types de cuisson : en mode micro-ondes seulement, en mode convection par air chaud, ou par ces deux modes simultanément. Cette façon de cuisiner permet de réaliser des plats dont la texture et l'apparence sont identiques à celles des plats cuits dans le four de votre cuisinière. Toutefois, la cuisson est beaucoup plus rapide.

Enfin, certains fours combinés sont même munis d'un gril dont vous pouvez vous servir en mode micro-ondes pour obtenir des aliments bien dorés et appétissants.

Tourte à l'aiglefin et aux crevettes

RAY DUNS

Ne préchauffez pas le four à convection si vous devez faire cuire des aliments en mode combiné. Au début, c'est la cuisson par micro-ondes qui importe le plus car l'humidité dégagée par les aliments est éliminée par l'air chaud qui circule. La température de l'air augmente peu à peu et atteint le niveau souhaité pour finalement dorer les aliments et les rendre bien croustillants une fois la cuisson terminée. Ainsi, vous pouvez déterminer avec précision si les aliments sont cuits, selon leur apparence, et il n'est pas nécessaire de les laisser reposer à la sortie du four.

Les fours combinés sont habituellement munis d'accessoires divers et vous pouvez vous servir sans danger de grilles métalliques car le magnétron est bien protégé. Toutefois, suivez toujours attentivement les instructions du fabricant car certains accessoires servent uniquement en mode combiné. Veillez aussi à ce que les grilles ne soient pas en contact avec les parois du four.

Il est essentiel de se servir d'une grille métallique pour la cuisson de certains aliments nécessitant une chaleur bien répartie par la circulation de l'air chaud. Certains fours sont munis de plaques de cuisson, de plateaux en verre, d'un plateau rotatif et d'un écran protégeant des éclaboussures. Ce dernier dispositif sert surtout pour le rôtissage d'une pièce de viande déposée sur la grille puis sur le plateau rotatif. Pendant la cuisson, le jus de la viande s'accumule au fond du plateau. L'écran protecteur empêche les micro-ondes de trop bombarder le jus de cuisson, évitant ainsi les éclaboussures.

Certains aliments n'ont pas avantage à être cuits en mode combiné : lorsqu'un aliment cuit très rapidement, l'air chaud qui est soufflé ne peut atteindre la température nécessaire pour faire dorer vos plats. Il est donc inutile d'utiliser à ce moment-là le mode combiné de cuisson.

Les fours combinés sont idéaux pour les pâtisseries de toutes sortes, tartes, flans, tartelettes, viandes rôties, gâteaux, poudings et plats en casserole. Le mode combiné convient également aux tartes surgelées et aux aliments déjà préparés.

À FAIRE

- Dans un four combiné, utilisez des plats et casseroles en verre, en céramique, en terre cuite et en porcelaine (sans garniture de métal) à l'épreuve de la chaleur.
- Suivez les instructions du fabricant concernant l'utilisation de contenants métalliques : ces derniers peuvent servir dans certains fours, mais ils en diminuent l'efficacité et exigent des temps de cuisson plus longs.
- Suivez les instructions du fabricant concernant l'utilisation des accessoires.

À ÉVITER

- Ne préchauffez pas le four à convection. L'air doit se réchauffer graduellement en mode combiné simultané pour donner les résultats voulus.
- N'utilisez pas de thermomètre en plastique ou à mercure dans un four combiné. Servez-vous d'un thermomètre ordinaire à alcool, mais veillez à ce qu'il ne soit pas en contact avec les parois du four ou les grilles métalliques pendant la cuisson des aliments.

Chausson aux pommes et à la cannelle; Gâteau Victoria

Modèles de fours combinés
Les recettes de la présente chronique ont été expérimentées dans des fours de 700 watts comportant les réglages de puissance combinée MAX., MED. et MIN. équivalant aux puissances MAX., MED. et MIN. des fours à micro-ondes seulement. On règle la puissance du four en fonction de la température, qui varie de 160°C à 250°C. Ainsi, les recettes ne conviennent pas nécessairement à tous les fours combinés. En cas de doute, consultez toujours les instructions du fabricant.

RAY DUNS

Yorkshire puddings

16 min

Temps d'attente : aucun

Le Yorkshire pudding est un mets traditionnel anglais servant de plat d'accompagnement pour le rosbif.

1 tasse/100 g de farine tout usage
1 pincée de sel
2 oeufs
1 ¼ tasse/300 ml de lait

6 PERSONNES

1 Graissez 6 ramequins.
2 Tamisez ensemble farine et sel. Faites un puits au centre et cassez-y les oeufs. Mélangez bien, en ramenant la farine petit à petit vers le centre, et formez une pâte assez lourde. Incorporez peu à peu le lait, en mélangeant bien pour former une pâte homogène.
3 Versez le mélange dans les ramequins et disposez-les sur la grille métallique, sur le plateau rotatif.
4 Faites cuire à MED., puissance combinée, la température du four réglée à 250°C, 16 ou 17 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servez sans délai.

Chaussons aux pommes et à la cannelle

14 min

Temps d'attente : aucun

Un chausson est une pâtisserie de pâte feuilletée en demi-lune, fourrée d'une garniture sucrée.

1 lb/450 g de pâte feuilletée surgelée, décongelée
1 lb/450 g de pommes à cuire pelées, le coeur enlevé et coupées en petits cubes
3 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g de raisins secs
1 oeuf battu
sucre super fin (ou sucre semoule)

4 PERSONNES

1 Divisez la pâte en 4 et abaissez sur une surface légèrement farinée en 4 abaisses de 9 po/23 cm. Taillez légèrement les bords.
2 Mélangez bien les pommes, le sucre, la cannelle et les raisins. Versez le quart des fruits sur un côté des abaisses.
3 Mouillez les bords avec de l'eau ou un oeuf battu. Repliez et scellez bien les bords des chaussons à l'aide d'une fourchette. Badigeonnez d'un oeuf battu puis saupoudrez de sucre semoule. Décorez le dessus des chaussons à l'aide des retailles de pâte, si désiré.
4 Faites une petite incision sur le dessus de chaque chausson pour permettre à la vapeur de s'échapper.
5 Déposez les chaussons directement sur la grille métallique, sur le plateau rotatif. Faites cuire 14 min à MED., puissance combinée, la température du four réglée à 250°C. Servez chaud ou froid, avec de la crème.

Gâteau Victoria

10 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de beurre ou de margarine ramollie
1 tasse/225 g de sucre
4 oeufs battus
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie tamisée
4 cuil. à soupe de confiture
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35% fouettée

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez légèrement puis recouvrez de papier ciré deux moules à gâteau ronds de 8 po/20 cm.
2 Travaillez le beurre et le sucre en crème. Incorporez les oeufs et un peu de farine, puis incorporez délicatement le reste de la farine à l'aide d'une grosse cuiller en métal. Versez le mélange dans les moules et lissez délicatement la surface.
3 Déposez le premier moule directement sur le plateau rotatif et le deuxième sur la grille métallique au-dessus. Faites cuire de 10 à 15 min à MED., puissance combinée, la température du four réglée à 250°C, jusqu'à ce que les gâteaux soient bien dorés. Retirez le moule du haut, ainsi que la grille, quelques minutes avant celui du bas.
4 Démoulez, enlevez le papier ciré et laissez refroidir sur une grille métallique. Étalez la confiture et la crème fouettée entre les deux gâteaux.

Tourte à l'aiglefin et aux crevettes

23 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'aiglefin, la peau et les arêtes enlevées, coupé en bouchées
1 cuil. à soupe de farine assaisonnée
2 oz/50 g de beurre coupé en petits morceaux
1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
1 branche de céleri hachée finement
1 poivron vert en tranches
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates grossièrement hachées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café d'origan
4 oz/100 g de crevettes cuites décortiquées
1 tasse/250 ml de bouillon de poisson
sel et poivre

PÂTE

1 ⅝ tasse/200 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
2 oz/50 g de beurre en petits dés
1 cuil. à café de fines herbes
⅝ de tasse/150 ml de lait
lait pour dorer

4 À 6 PERSONNES

1 Enrobez l'aiglefin de farine et disposez-le dans une grande casserole. Ajoutez le beurre, l'oignon, l'ail, le céleri et le poivron. Déposez sur le plateau rotatif et faites cuire 5 min à MED., puissance combinée, la température du four réglée à 250°C.

2 Retirez du four et incorporez les tomates et leur jus, la pâte de tomates, l'origan, les crevettes, le bouillon, le sel et le poivre au goût. Remettez au four et poursuivez la cuisson de 10 à 14 min à MIN., puissance combinée, la température toujours à 250°C, en remuant 1 fois pendant la cuisson.

3 Entre-temps, préparez la pâte : tamisez ensemble la farine et le sel, ajoutez le corps gras et travaillez bien le tout jusqu'à ce que le mélange ressemble à une fine chapelure. Incorporez les fines herbes et le lait et formez une pâte souple et malléable. Pétrissez la pâte sur une surface légèrement farinée. Abaissez la pâte sur ½ po/12 mm d'épaisseur et découpez-y 11 rondelles de 2 ½ po/6,5 cm.

4 Retirez la casserole du four et disposez les rondelles de pâte en cercle, sur le dessus, près des bords, en les faisant se chevaucher légèrement. Badigeonnez de lait.

5 Faites cuire de 8 à 10 min à MIN., puissance combinée, la température du four réglée à 250°C, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

RAY DUNS

Saucisses en pâte

Saucisses en pâte

16 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de saucisses sans peau ou piquées à la fourchette
1 petit oignon émincé
1 tasse/100 g de farine tout usage
1 pincée de sel
2 oeufs
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à café de fines herbes

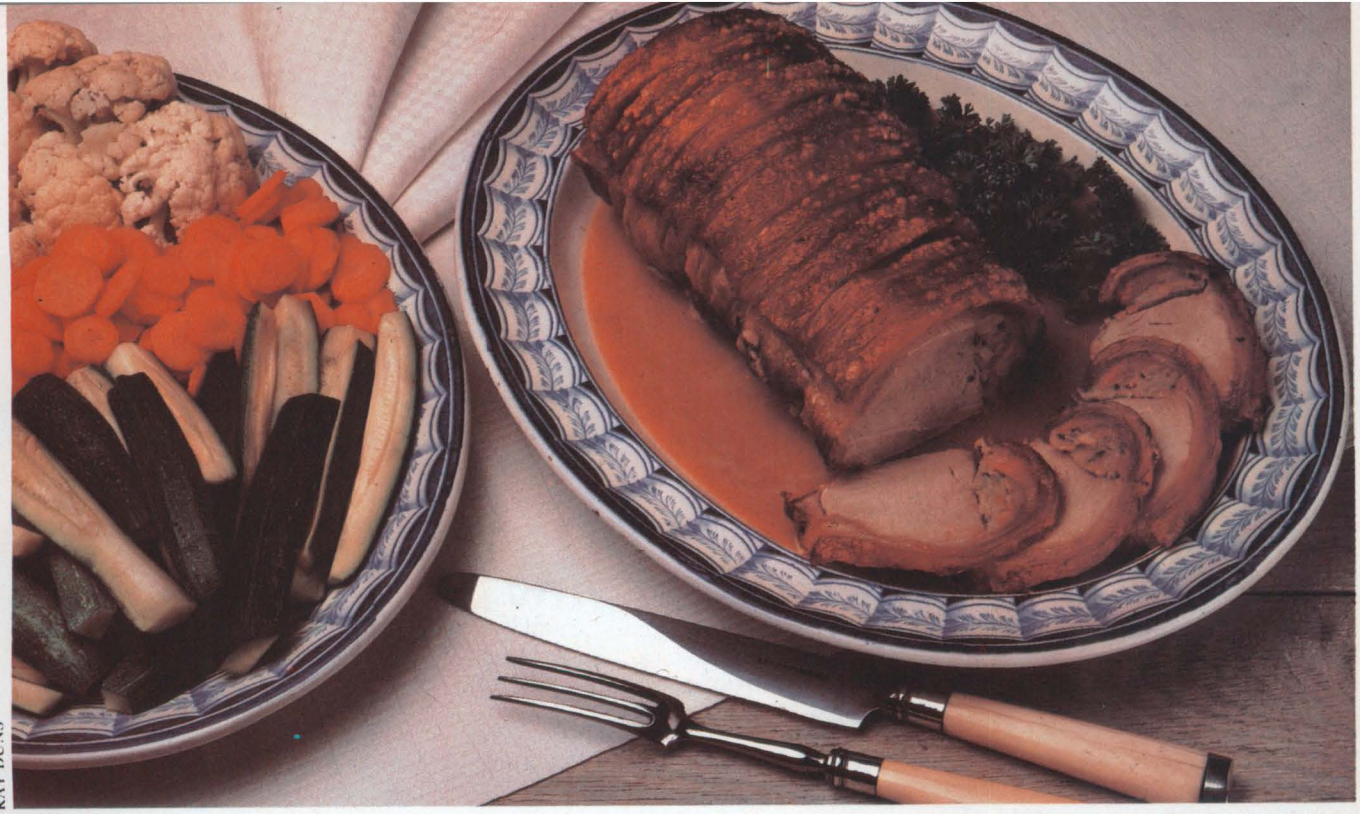
4 PERSONNES

1 Graissez un moule rond peu profond de 10 po/25 cm et disposez-y les saucisses et l'oignon.

2 Tamisez ensemble la farine et le sel, creusez un puits au centre et cassez-y les oeufs. Mélangez bien, en ramenant la farine vers le centre, et formez une pâte assez lourde. Ajoutez le lait petit à petit en brassant bien pour former une pâte homogène. Ajoutez les herbes.

3 Versez la pâte sur les saucisses et l'oignon, déposez le plat sur la grille métallique, sur le plateau rotatif.

4 Faites cuire de 16 à 18 min à MAX., puissance combinée, la température du four réglée à 250°C, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



RAY DUNS

Rôti de porc farci aux pommes

Rôti de porc farci aux pommes

46 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché
2 oz/50 g de noix d'acajou non salées grossièrement hachées
1 grosse pomme à cuire, pelée, le coeur enlevé et hachée fin
1 branche de céleri hachée
2 oz/50 g de chapelure fraîche
2 cuil. à café de persil haché
sel et poivre
2 cuil. à café de jus de citron
4 lb/1,8 kg de longe de porc désossée
huile pour badigeonner
sel
2 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de jus de pomme non sucré ou de cidre
1 cuil. à soupe de crème à 35%

6 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les noix, la pomme et le céleri et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. Incorporez la chapelure, le persil, les assaisonnements et le jus de citron.

2 Incisez le rôti en profondeur sur toute sa longueur puis farcissez-le du mélange. Repliez bien la viande et ficelez le rôti. Badigeonnez d'huile et salez.

3 Déposez le rôti, la couenne en dessous, sur la grille métallique, en prenant soin d'installer auparavant, sur le plateau rotatif, l'écran ou l'assiette anti-éclaboussures.

4 Faites cuire de 38 à 42 min à MED., puissance combinée, la température réglée à 220°C, en retournant le rôti après 30 minutes de cuisson.

5 Glissez le rôti dans une assiette de service chaude et couvrez de papier aluminium.

6 Dégraissez le jus de cuisson puis délayez-y la fécule de maïs. Incorporez graduellement le jus de pomme ou le cidre et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Ajoutez la crème, assaisonnez au goût et mélangez bien le tout. Servez le rôti de porc avec cette sauce.

Gâteau au fromage et au citron

16 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de biscuits Graham ou de blé entier émiettés
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 cuil. à café de cannelle moulue
4 oz/100 g de beurre fondu

GÂTEAU

8 oz/225 g de fromage à la crème
8 oz/225 g de fromage en grains ou de ricotta
½ tasse/100 g de sucre
le zeste finement râpé de 1 citron
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
3 cuil. à soupe de fécule de maïs
½ cuil. à café d'extrait de vanille ou de citron
5 oz/150 g de yogourt nature

8 À 10 PERSONNES

1 Mélangez bien la chapelure de biscuits, la cassonade, la cannelle et le beurre. Pressez ce mélange dans le fond d'un moule à flan légèrement graissé de 10 ½ po/27 cm.

2 Battez en crème les fromages et le sucre et ajoutez le zeste de citron, les jaunes d'oeufs, la fécule de maïs et l'extrait de vanille ou de citron. Mélangez bien le tout.

3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme. Incorporez le yogourt au premier mélange puis ajoutez les blancs d'oeufs à l'aide d'une grande cuiller en métal.

4 Versez le mélange dans le moule et lissez bien la surface. Déposez sur la grille métallique et faites cuire de 16 à 18 min à MED., puissance combinée, la température du four réglée à 250°C. Laissez refroidir puis servez.

VARIANTE

Glacez le gâteau en vous servant d'un mélange à garniture pour tarte (1 boîte de 14 oz/392 g). Un mélange aux cassis est un bon choix pour ce gâteau parfumé au citron.

Tranches de jambon, sauce au cidre

Le jambon est une viande économique, qui vous permet de préparer un plat principal hors de l'ordinaire en quelques minutes seulement. Nappez les tranches de jambon d'une onctueuse sauce au cidre et tous se régaleront.

Voici un succulent plat de jambon, accompagné d'une belle sauce crémeuse au cidre et aux champignons. Pour en faire un repas parfait, servez-le avec des pommes de terre bouillies persillées et une salade verte bien croquante.

Entaillez le gras qui borde la viande pour empêcher que les tranches ne se recroquevillent pendant la cuisson.

Dressez-le avec des tranches d'orange piquées de tiges de romarin.

Tranches de jambon, sauce au cidre

10 min

Temps d'attente : 4 min

Le temps de cuisson peut varier légèrement selon l'épaisseur des tranches. Vérifiez bien la cuisson à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé.

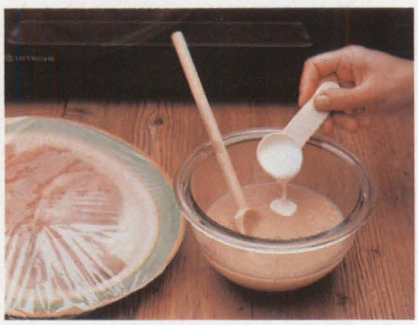
4 tranches de jambon de 4 oz/100 g chacune, la couenne enlevée et le gras entaillé à des intervalles de 1 po/2 cm
2 tiges de romarin frais
⅝ de tasse/150 ml de cidre
1 orange
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de beurre ramolli
2 oz/50 g de champignons hachés
2 cuil. à soupe de crème à 35%
4 PERSONNES

Préparation des tranches de jambon

Disposez *les tranches de jambon dans un grand plat, parsemez de romarin et arrosez de cidre. Couvrez et réfrigérez 1 h.*

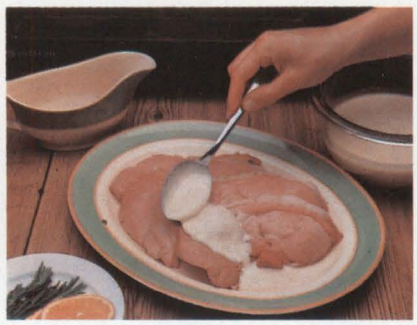
Coupez *l'orange en deux. Pressez une moitié et tranchez l'autre. Arrosez le jambon de jus d'orange et faites cuire à couvert 4 min à MAX., en tournant le plat à mi-cuisson.*

Mélangez *la fécule et le beurre et ajoutez les champignons. Laissez reposer le jambon sur une assiette de service 4 min à couvert. Ajoutez assez d'eau au jus de cuisson pour obtenir 1 tasse/250 ml. Ajoutez aux champignons.*



RAY DUNS

Faites cuire, *à couvert, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à épaississement, en brassant à chaque minute. Laissez refroidir légèrement puis incorporez la crème.*



Versez *la sauce sur le jambon et faites chauffer le tout 2 min à MAX. Garnissez le plat de tiges de romarin et de tranches d'orange.*

Micro-trucs

Faites sécher le romarin aux micro-ondes : taillez les tiges en morceaux de 4 po/10 cm puis disposez-en 10 à 12 sur une feuille de papier absorbant, dans le four. Déposez un verre d'eau à côté du romarin. Faites sécher 3 ou 4 min à MAX., en déplaçant et en retournant le romarin à chaque minute.

ALAN DUNS

Des confiseries fines

Des friandises tout à fait élégantes, aux saveurs douces et parfumées, quelle merveilleuse façon de terminer un repas ou de faire plaisir à quelqu'un. Voici quelques recettes qui flatteront même les palais les plus délicats.

Le four micro-ondes est l'appareil tout indiqué pour la confection de sucreries et de bonbons de toutes sortes. Vous pouvez préparer chez vous des confiseries qui feraient l'orgueil de tout bon confiseur professionnel.

La plupart des recettes utilisent des ingrédients que l'on trouve dans tous les garde-manger : vous pouvez donc préparer sans problème ces délicieuses friandises à la dernière minute. Même les plus irréductibles ne pourront résister longtemps et cesseront, le temps d'une bouchée, de compter les calories !

Offrez aussi ces confiseries en cadeau, après les avoir glissées dans des caissettes et les avoir joliment disposées dans une boîte garnie de papier de soie.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir de la gauche : *Bâtonnets de chocolat à la menthe; Truffes aux pistaches; Bouchées au citron et à l'abricot*

ALAN DUNS

Bâtonnets de chocolat à la menthe

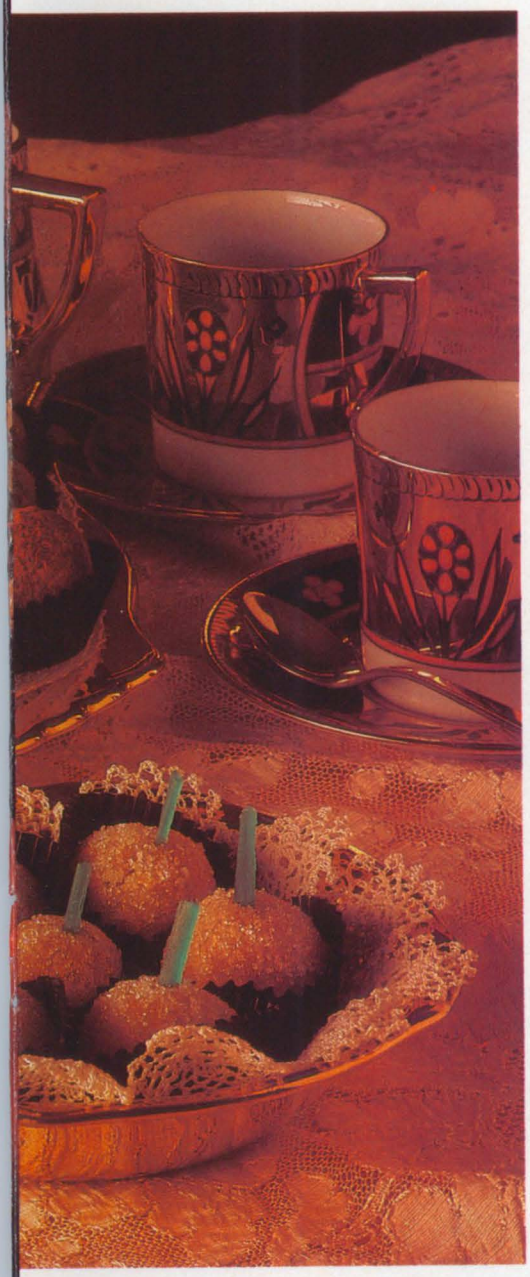
8 min

Temps d'attente : aucun

14 oz/400 g de chocolat nature
2 cuil. à soupe de saindoux ou de graisse végétale
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
1 cuil. à soupe d'essence de menthe poivrée

64 BÂTONNETS

1 Défaites le chocolat en morceaux et ajoutez la graisse. Faites fondre 7 min à MED., en remuant 2 fois.



2 Versez la crème dans un petit bol et faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ébullition.

3 Mélangez bien le chocolat, la crème et la menthe poivrée et laissez refroidir 5 min.

4 Recouvrez de papier ciré un moule carré peu profond de 8 po/20 cm.

5 Fouettez le mélange pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Versez dans le moule et laissez prendre.

6 Pour servir, taillez en bâtonnets de ½ x 2 po/1 x 5 cm à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Au goût, disposez dans des caissettes. Gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, 2 ou 3 jours tout au plus.

Truffes aux pistaches

9 min

Temps d'attente : aucun

⅞ de tasse/200 ml de crème à 35%
quelques gouttes de liqueur ou d'essence de vanille
14 oz/400 g de chocolat nature
3 cuil. à soupe de beurre ramolli
½ gâteau au gingembre de la Jamaïque (8 oz/225 g environ)
2 oz/50 g de pistaches, épluchées et hachées finement
cacao ou chocolat instantané
pistaches pour garnir (facultatif)

ENVIRON 50 TRUFFES

1 Faites chauffer la crème 2 min à MAX., sans la laisser bouillir. Incorporez la liqueur ou l'essence de vanille et mélangez bien.

2 Défaites le chocolat en morceaux et faites-le fondre pendant 7 min à MED., en remuant 2 fois. Ajoutez-le à la crème et mélangez bien. Réfrigérez puis incorporez le beurre en fouettant.

3 Passez le gâteau au tamis puis incorporez les miettes de gâteau au mélange refroidi; ajoutez ensuite les pistaches hachées. Réfrigérez puis façonnez des petites boules de la grosseur d'une noix de Grenoble.

4 Saupoudrez de cacao ou de chocolat instantané et déposez dans des caissettes. Gardez au réfrigérateur 2 ou 3 jours.

Bonbons à la liqueur

4 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de chocolat nature
4 oz/100 g de chocolat blanc
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de curaçao ou de Bénédictine
5 cuil. à soupe de sucre glace tamisé
3 cuil. à soupe de noisettes finement moulues
2 cuil. à soupe de crème à 35%
18 noisettes épluchées et grillées, dragées au chocolat ou petites boules dorées décoratives

18 BONBONS

1 Défaites le chocolat nature en morceaux et faites-le fondre 3 ou 4 min à MED., en remuant 2 fois. Versez-le dans 18 caissettes puis renversez-les sur une feuille de papier ciré de manière à ce que les parois soient bien enrobées de chocolat. Réfrigérez.

2 Retirez les caissettes du réfrigérateur et séparez-les délicatement des caissettes en chocolat. Remettez ces dernières au réfrigérateur.

3 Défaites le chocolat blanc en morceaux et faites-le fondre, avec le beurre, 1 ou 2 min à MED., en remuant 1 fois.

4 Ajoutez la liqueur, le sucre glace, les noisettes et la crème et brassez bien le tout jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Versez le mélange dans une poche à douille munie d'une douille en étoile et façonnez des rosettes de chocolat blanc dans les caissettes en chocolat brun.

5 Garnissez chaque bonbon d'une noisette grillée, d'une dragée au chocolat ou d'une petite boule dorée. Déposez-les dans des caissettes de papier, refrigérez et servez dans les 3 ou 4 jours suivants.

Conseils du chef

Pour enrober facilement les caissettes de chocolat, servez-vous d'un pinceau et enduisez bien le fond et les parois, en vous assurant qu'elles garderont bien leur forme. Renversez-les sur du papier ciré et réfrigérez.

Bouchées au citron et à l'abricot

5 min

Temps d'attente : aucun

9 oz/250 g d'abricots secs
3 cuil. à soupe d'eau
3 oz/75 g de noix de coco séchée
4 ½ cuil. à soupe de noix hachées
1 cuil. à café de jus de citron
le zeste râpé de 1 citron
3 cuil. à soupe de sucre
angélique, pour décorer

32 BOUCHÉES

1 Faites ramollir les abricots dans l'eau 5 min à MAX.

2 Versez dans le récipient d'un robot culinaire, ajoutez la noix de coco, les noix, le zeste et le jus de citron et réduisez en purée.

3 Façonnez en une seule boule puis en 32 petites boules de grosseur uniforme. Enrobez de sucre et garnissez d'un morceau d'angélique.

De gauche à droite : *Bouchées à la pâte d'amandes; Bonbons à la liqueur; Fraises fondantes; Cerises chocolatées*

Conseils du chef

Vous pouvez préparer ces confiseries sans utiliser un robot culinaire. Ainsi, hachez finement les abricots cuits et tous les autres ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez un mélange de la consistance désirée.

Choisissez les noix au goût, amandes, noix de Grenoble, noisettes ou un mélange quelconque. Pour varier, enrobez les bouchées de noix de coco séchée.

Fraises fondantes

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 8 oz/227 g de fondant à la vanille
14 fraises non équeutées
3 cuil. à soupe de noix variées (amandes, noisettes, noix de Grenoble) hachées

14 FRAISES FONDANTES

1 Coupez le fondant en morceaux et faites-le fondre 1 ½ ou 1 ¾ min à MAX., en brassant 2 fois.

2 Tenez bien la fraise par la queue et plongez-la aux trois quarts dans le fondant.

3 Enrobez immédiatement la fraise glacée de noix hachées. Déposez sur du papier ciré et laissez durcir (voir Conseils du chef, ci-dessous).

4 Vous pouvez glacer 4 ou 5 fraises à la fois avant qu'il ne soit nécessaire de remettre le fondant au four. Faites-le chauffer environ 5 s à MAX. chaque fois que cela est nécessaire.

5 Déposez les fraises dans des caissettes et servez le jour même.

Conseils du chef

Pour ne pas abîmer les fraises, laissez-les durcir sur de petits bâtonnets piqués dans une base quelconque.

Bouchées à la pâte d'amandes

12 min

Temps d'attente : aucun

4 ½ oz/125 g de pâte d'amandes ou de glace parfumée aux amandes
½ tasse/100 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml d'eau froide
10 amandes mondées

10 BOUCHÉES

1 Façonnez la pâte d'amandes en 10 petites boules.
2 Versez le sucre et l'eau dans un plat de 5 tasses/1,25 l à l'épreuve de la chaleur et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Faites chauffer 10 min à MAX., sans brasser.
3 Plongez les boules de pâte d'amandes dans le sucre caramélisé, à l'aide d'une fourchette ou d'une petite broche, puis laissez-les durcir sur du papier ciré. Garnissez chaque bouchée d'une amande avant que le caramel n'ait complètement durci. Laissez reposer 5 min puis glissez dans des caissettes. Gardez dans un endroit frais, 1 ou 2 semaines au maximum.

Cerises chocolatées

5 min

Temps d'attente : aucun

36 cerises fraîches
2 ou 3 oz/50 à 75 g de pâte d'amandes
3 ou 4 cuil. à soupe de kirsch ou de brandy aux cerises
7 oz/200 g de chocolat nature

36 CERISES

1 Lavez les cerises et enlevez les noyaux à l'aide d'un dénoyauteur en prenant garde de ne pas écraser les fruits.
2 Façonnez la pâte d'amandes en 36 petites boules; glissez-en une dans chaque cerise à la place du noyau.
3 Faites macérer les cerises dans le kirsch ou le brandy, à couvert, pendant 12 h à la température ambiante.
4 Défaites le chocolat en morceaux.
5 Faites fondre le chocolat 5 ou 6 min à MED., en brassant 1 fois.
6 Essuyez bien les cerises puis plongez-les dans le chocolat fondu, à l'aide d'une petite broche ou d'un cure-dent. Laissez égoutter les cerises au-dessus du bol.
7 Déposez-les sur une feuille de papier ciré, au réfrigérateur. (Si désiré, pour des cerises de forme parfaite, piquez les cure-dents dans une base quelconque et laissez durcir le chocolat.)
8 Déposez les cerises dans des caissettes et servez le jour même.

Conseils du chef

Servez-vous de cerises confites si vous voulez les conserver plus longtemps. En effet, ces cerises étant déjà conservées dans le sucre, elles se garderont facilement 3 ou 4 jours au réfrigérateur.

Il n'est pas nécessaire de fourrer les cerises confites à la pâte d'amandes.

Une fête d'adolescents

Vos jeunes se jetteront sur ces plats délicieux et colorés, préparés à leur intention. Que vous choisissiez le buffet ou le repas à table, vous ne pouvez rater votre coup avec ces plats, tous faciles à préparer et à réussir à la perfection.

Lors d'une fête, les adolescents préfèrent une variété de plats salés et sucrés, composant un vrai repas, plutôt que de simples friandises ou sucreries, qui ont la faveur des plus jeunes. Les plats que nous vous proposons peuvent composer un buffet ou être servis tout simplement à table; il est également facile d'en augmenter les quantités selon le nombre de convives.

Les plus vieux pourront sans doute se débrouiller et servir eux-mêmes ces plats préparés d'avance. Pour les jeunes adolescents, les parents voudront sans doute voir eux-mêmes aux préparatifs de dernière minute, mais avec le four micro-ondes, ils épargneront temps et énergie.

Ce menu convient à tous genres de fêtes, que ce soit pour célébrer la fin de l'année scolaire ou la réussite d'un test de conduite automobile. Et pourquoi pas pour célébrer un anniversaire de naissance ? Il suffit d'ajouter un gâteau au menu et le tour est joué !

Le pain pita est beaucoup plus savoureux servi chaud : ouvrez les pains et déposez huit moitiés à la fois sur la partie inférieure du four. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., en retournant 1 fois. Faites ensuite chauffer le reste du pain.

La fondue au chocolat se prépare en dix minutes seulement. Coupez tous les fruits frais à l'avance et arrosez-les de jus de citron. Ainsi, vous pourrez servir la fondue aussitôt prête.

Petits épis de maïs au bacon

6 min

Temps d'attente : aucun

Remplacez les épis par des crevettes cuites, si désiré, et servez très chaud sur du pain grillé, avant ou après le plat principal.

2 boîtes de 15 oz/425 g de petits épis de maïs sucré
8 à 10 tranches de bacon
2 oz/50 g de Leicester finement râpé
persil frais

8 PERSONNES

1 Égouttez parfaitement les petits épis.
2 Étirez bien le bacon à l'aide d'un couteau et coupez les tranches en deux sur la largeur.
3 Enroulez une tranche de bacon autour de chaque épi en faisant se chevaucher les bords.
4 Disposez sur une grille ou une plaque allant au four micro-ondes et couvrez d'une feuille de papier absorbant.
5 Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que le bacon soit bien cuit.
6 Parsemez de fromage râpé et garnissez de persil frais.

Compte à rebours

Pendant l'après-midi
Préparez les brochettes et réfrigérez à couvert. Faites cuire les petits épis et laissez reposer à couvert. Râpez le fromage et coupez le persil.

Préparez la salade de tomates. Coupez la laitue en lanières pour le plat de brochettes et mettez-la dans un sac de plastique au réfrigérateur.

Mesurez les ingrédients de la fondue et versez dans un grand bol.

Deux heures avant
Coupez les fruits frais et arrosez-les de jus de citron. Couvrez d'une pellicule plastique et réfrigérez.

Trente minutes avant de servir
Servez des croustilles et des noix variées. Faites cuire le riz et laissez reposer. Faites réchauffer les épis, parsemez de fromage râpé et garnissez de persil. Servez-les pendant que vous faites cuire les brochettes. Faites chauffer le pain pita et servez avec la salade de tomates, le riz et les brochettes. Au besoin, faites réchauffer le riz 2 ou 3 min à MAX. (Si vous préférez, faites cuire le riz l'après-midi puis faites réchauffer le tout 5 ou 6 min.)

Avant la fin du plat principal
Faites chauffer la fondue au chocolat. Servez avec des fruits frais.

MENU

Petits épis de maïs au bacon
Agrémentés de fromage râpé

Brochettes d'agneau et de boeuf
Brochettes de boulettes d'agneau et de boeuf, servies sur un lit de laitue

Riz aux légumes
Riz chaud aux tomates et aux légumes

Salade de tomates
Tomates et oignons en tranches nappés de vinaigrette

Pain pita

Fondue au chocolat
Servie avec de délicieux fruits frais

8 PERSONNES

Brochettes d'agneau et de boeuf

28 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché
1 ½ lb/700 g d'agneau haché
1 gros oignon haché finement
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
le jus de 1 citron
1 cuil. à soupe de garam masala (épices indiennes)
sel et poivre
32 feuilles de laurier (facultatif)
sauce soya pour badigeonner
2 pommes de laitue coupée en lanières
tranches de citron pour garnir

8 PERSONNES

1 Mélangez bien boeuf, agneau, oignon, pâte de tomates, jus de citron, garam masala, sel et poivre.
2 Façonnez 40 boulettes et embrochez-les sur huit bâtonnets en bois, en glissant 2 feuilles de laurier à chaque extrémité.
3 Réfrigérez pendant 4 heures.
4 Disposez quatre brochettes sur une grille de cuisson et badigeonnez de sauce soya. Faites cuire de 14 à 16 min à MED.-MAX. Faites de même pour les autres brochettes.
5 Laissez reposer 5 min. Servez sur un lit de laitue et garnissez de tranches de citron.
6 Faites chauffer le pain pita (voir page 545).

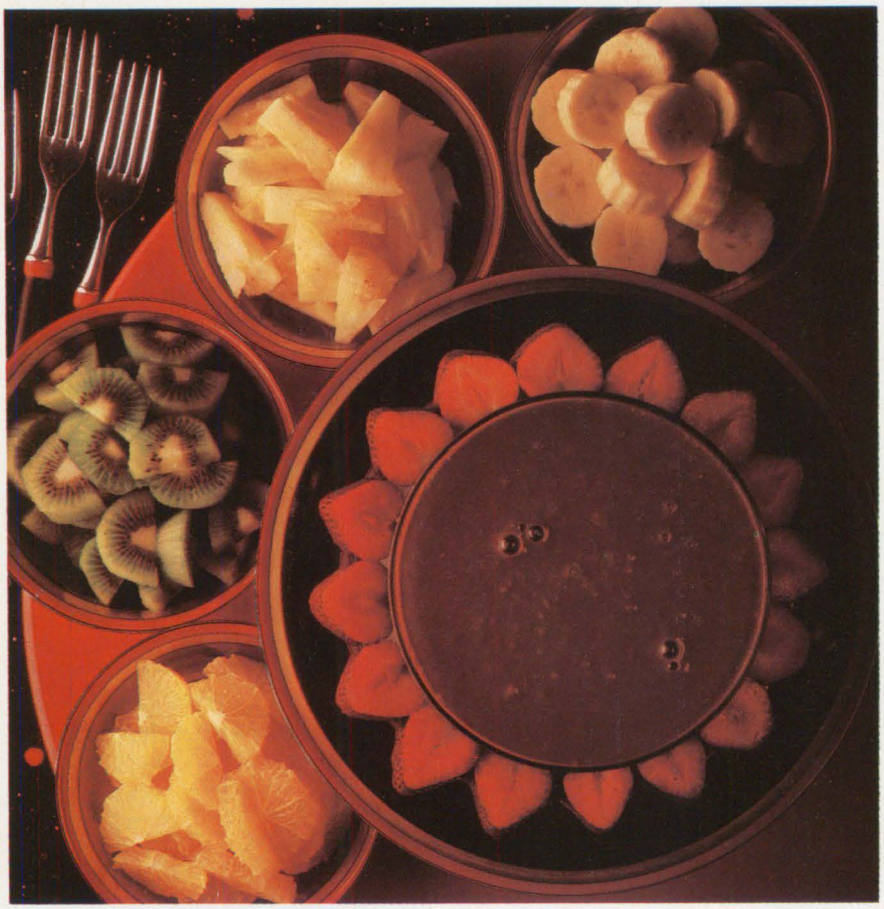
Salade de tomates

2 lb/1 kg de tomates en tranches
1 oignon espagnol émincé
⅜ de tasse/100 ml d'huile végétale
⅓ de tasse/60 ml de vinaigre de vin
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre
1 cuil. à soupe de persil haché

8 PERSONNES

1 Disposez les tomates et les oignons en couches dans un grand saladier.
2 Mettez le reste des ingrédients, sauf le persil, dans un bocal, fermez et agitez bien.
3 Versez la vinaigrette sur la salade puis parsemez de persil haché.

Fondue au chocolat



ALAN DUNS

Riz aux légumes

20 min

Temps d'attente : 5 min

1 gros oignon haché finement
3 cuil. à soupe d'huile végétale
1 lb/450 g de riz à longs grains
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 grosse pincée de piment de Cayenne
sel
5 tasses/1,25 l d'eau chaude
1 cube de bouillon de boeuf
1 paquet de 10 oz/275 g de légumes sautés surgelés

8 PERSONNES

1 Versez l'oignon et l'huile dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX.
2 Incorporez le riz, la pâte de tomates, le piment de Cayenne et le sel. Ajoutez l'eau chaude et le cube de bouillon. Couvrez et faites cuire de 18 à 20 min à MAX. Incorporez les légumes après 10 min de cuisson. Laissez reposer 5 min à la fin du temps de cuisson.

Fondue au chocolat

10 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de chocolat nature
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 15%
⅝ de tasse/150 ml de jus de fruit non sucré

FRUITS FRAIS
1 ananas moyen coupé en morceaux
3 kiwis en tranches
4 poires coupées en huit morceaux
2 grosses bananes en tranches épaisses
2 oranges en quartiers
8 oz/225 g de fraises équeutées
jus de citron

8 PERSONNES

1 Disposez les fruits dans des bols séparés et arrosez de jus de citron.
2 Versez le chocolat, la crème et le jus de fruit dans un bol de 5 tasses/1,25 l.
3 Faites chauffer de 10 à 12 min à MED., jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
4 Servez sans délai. N'oubliez pas les cure-dents pour piquer et tremper facilement les fruits dans le chocolat.

La cuisson du foie

Vous devez préparer un repas rapide et nutritif? Pourquoi ne pas choisir du foie, toujours succulent aux micro-ondes. Le foie de boeuf se transforme en un plat familial délicieux et économique, tandis que le foie de veau est tout indiqué pour un repas spécial.

Le foie cuit rapidement et à la perfection aux micro-ondes. Il n'est pas nécessaire de le faire mariner au préalable et, taillé en fines lanières, il cuit uniformément sans aucune difficulté.

Le foie de veau est un abat de choix, à la texture et au goût délicats, mais assez coûteux. Il convient parfaitement pour un repas spécial. Le foie de boeuf est plus économique mais tout aussi délicieux. Vous pouvez facilement remplacer l'un par l'autre dans les recettes qui suivent : il suffit de diminuer le temps de cuisson de 1 ou 2 min dans le cas du foie de veau et de l'augmenter de 1 ou 2 min pour le foie de boeuf.

Le foie de porc a un goût plus prononcé. Pour atténuer ce goût, faites tremper le foie dans un peu de lait quelques heures avant de le faire cuire.

Ne faites jamais trop cuire le foie car il devient sec, granuleux et coriace. Le foie est meilleur légèrement rose, surtout dans le cas des foies de veau et de poulet.

Le foie se congèle à merveille, mais faites-le toujours décongeler avant de le faire cuire. Laissez-le dans son emballage (sans attache métallique) et déposez-le au four à DÉCONGÉLATION en comptant 6 ou 7 min par lb/450 g. Laissez reposer 5 min puis égouttez-le et essuyez-le parfaitement avant de le faire cuire.

Foies de poulet à l'italienne

Foie de boeuf au bacon et aux oignons

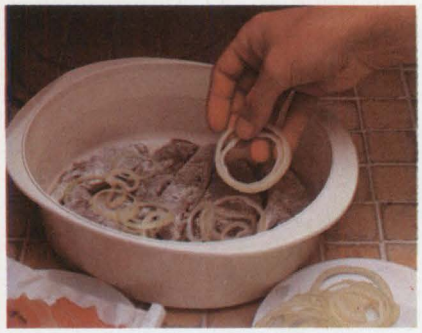
7 min

Temps d'attente : 2 min

Faites cuire le foie dans le gras de bacon chaud, ce qui lui donnera belle apparence sans que vous ayiez besoin d'utiliser un plat à brunir.

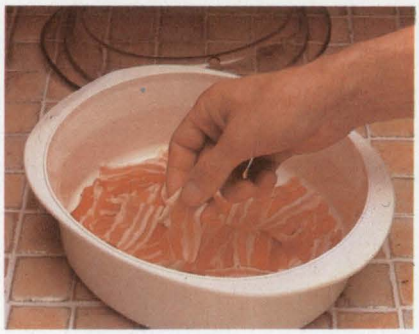
6 tranches de bacon coupées en trois morceaux
1 lb/450 g de foie de boeuf en tranches
2 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
1 oignon émincé

4 PERSONNES



2 Enrobez *le foie de farine assaisonnée et disposez-le dans le plat en une seule couche. Ajoutez les rondelles d'oignon, couvrez et faites cuire 1 min à MAX.*

Cuisson du foie, étape par étape



1 Étalez *le bacon dans une casserole, couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Égouttez et laissez 2 cuil. à soupe du gras de bacon au fond du plat.*

3 Retournez *le foie, ajoutez le bacon, couvrez. Faites cuire 4 ou 5 min à MED., en tournant le plat 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 2 min.*

Foie de boeuf frit

5 min

Temps d'attente : 2 min

Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Essuyez bien le foie avec du papier absorbant.

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 lb/450 g de foie de boeuf en tranches
½ petit oignon haché finement
2 cuil. à soupe de sauce soya
poivre

4 PERSONNES

2 Ajoutez *le foie et pressez bien à l'aide d'une spatule. Faites cuire 1 min à MAX., puis retournez les tranches de foie.*

RAY DUNS

Cuisson du foie, étape par étape

1 **Préchauffez** *le plat à brunir. Ajoutez l'huile et le beurre sans retirer le plat du four.*

3 **Ajoutez** *les oignons et faites cuire, à découvert, 4 ou 5 min, jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Incorporez la sauce soya et le poivre et laissez reposer 2 min.*

Foies de poulet à l'italienne

8 min

Temps d'attente : aucun

8 à 10 oz/225 à 275 g de tagliatelles fraîches
1 cuil. à soupe d'huile végétale
7 ½ tasses/2 l d'eau bouillante
1 cuil. à soupe de beurre
½ oignon haché finement
1 gousse d'ail écrasée
1 poivron vert haché
8 oz/225 g de foies de poulet, coupés en deux
4 oz/100 g de champignons en tranches
3 cuil. à soupe de persil haché
3 tomates coupées en quartiers
sel et poivre
parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Versez les tagliatelles et l'huile dans un grand bol et ajoutez l'eau bouillante. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Égouttez et réservez.
2 Mettez le beurre dans une casserole peu profonde avec l'oignon, l'ail, le poivron et les foies de poulet. Couvrez et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez aux pâtes, puis ajoutez les champignons, le persil, les tomates et les assaisonnements.
4 Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min. Saupoudrez de parmesan.

Foie de boeuf à l'orientale

7½ min

Temps d'attente : 2 min

6 tranches de bacon coupées en morceaux
3 cuil. à soupe de cassonade dorée
⅜ de tasse/75 ml de vinaigre de vin
½ cuil. à café de cinq épices chinoises
3 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
1 lb/450 g de foie de boeuf coupé en fines lanières
1 botte d'échalotes parées et tranchées en biais
1 petit poivron rouge coupé en fines lamelles

4 PERSONNES

1 Étalez le bacon dans un plat peu profond et faites cuire à couvert 3 ½ ou 4 min à MAX. Égouttez.
2 Incorporez la cassonade, le vinaigre de vin, les cinq épices chinoises, la fécule délayée. Assaisonnez au goût.
3 Ajoutez le foie et mélangez bien le tout. Incorporez les échalotes et le poivron rouge.
4 Faites cuire, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 2 min.

Foie de veau au vermouth

5½ min

Temps d'attente : 2 min

4 tranches de foie de veau, de 4 oz/100 g chacune
le jus de 1 orange
le zeste râpé de ½ orange
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
¼ de tasse/50 ml de vermouth doux
¼ de cuil. à café de moutarde de Dijon
2 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 1 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
1 gousse d'ail coupée en deux
1 cuil. à soupe d'huile végétale
zestes d'orange et bouquets de persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez bien jus d'orange, zeste, crème, vermouth, moutarde, fécule de maïs, sel et poivre. Réservez.
2 Essuyez bien le foie et frottez-le avec l'ail.
3 Préchauffez un plat à brunir, 5 min, ou selon les instructions du fabricant.
4 Ajoutez l'huile puis disposez les tranches de foie dans le fond du plat. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX.
5 Retournez le foie, couvrez et poursuivez la cuisson 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Disposez les tranches de foie dans une assiette de service chaude, couvrez et laissez reposer 2 min.
6 Ajoutez la sauce au jus de cuisson en fouettant bien et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement.
7 Versez la sauce sur le foie et garnissez de zestes d'orange et de bouquets de persil frais.

Foie d'agneau au bacon et aux oignons

Foie de veau au gingembre

6 min

Temps d'attente : 2 min

Vous pouvez remplacer le foie de veau par du foie de boeuf, mais la saveur délicate du veau en fait un plat de choix, surtout si vous le préparez avec du vin.

2 tranches de foie de veau de 4 oz/100 g chacune
2 tranches de bacon
½ petit oignon coupé en deux

MARINADE
¼ de cuil. à café de moutarde préparée
2 cuil. à café de cassonade dorée
1 morceau de ½ po/1 cm de racine de gingembre pelée et écrasée
sel et poivre
2 cuil. à soupe de vin blanc sec ou de bouillon

2 PERSONNES

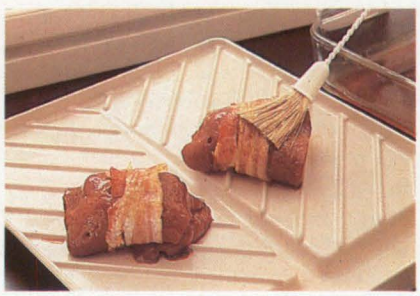
Préparation du foie de veau au gingembre

Mélangez *tous les ingrédients de la marinade. Étalez les tranches de foie dans un plat et versez-y la marinade. Réfrigérez 2 h.*

Faites cuire *le bacon, mais sans le laisser devenir croustillant, dans une casserole couverte de papier absorbant, 1 ou 1 ½ min à MAX. Retirez-le et égouttez.*

Fixez *les morceaux d'oignon à l'aide d'un cure-dent. Déposez-les dans le gras de bacon, couvrez et faites cuire 2 min à MAX.*

Déposez-*les au centre des tranches de foie et roulez celles-ci avec soin. Enroulez le bacon autour du foie et fixez à l'aide d'un cure-dent. Disposez sur une grille.*



Badigeonnez *de marinade. Couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire 3 ou 4 min à MED., en badigeonnant 1 fois. Laissez reposer 2 min avant de servir.*

Conseils du chef

Servez-vous toujours de cure-dents ou de bâtonnets en bois pour fixer des morceaux de légume ou de viande. N'employez jamais de broches de métal aux micro-ondes. Les cure-dents en plastique ne risquent pas d'endommager le four mais peuvent fondre à l'intérieur des aliments très chauds.

Foie de boeuf au poivron vert

8 min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de foie de boeuf émincé
1 petit oignon haché
1 poivron vert en lanières
3 cuil. à soupe de jus de tomate
2 cuil. à café de miel liquide
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre
2 tomates coupées en huit morceaux

4 PERSONNES

1 Disposez les tranches de foie en une seule couche dans un plat peu profond. Couvrez de l'oignon et du poivron.

2 Mélangez bien le jus de tomate, le miel, l'ail et les assaisonnements et versez sur le foie et les légumes.

3 Couvrez et faites cuire 2 min à MAX.

4 Disposez les tomates sur le dessus et faites chauffer 6 ou 7 min à MED., en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 2 min.

Foie de porc braisé aux légumes

16½ min

Temps d'attente : 5 min

4 chipolatas
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 lb/450 g de foie de porc émincé enrobé de farine assaisonnée
1 petit oignon émincé
2 branches de céleri émincées
1 carotte émincée
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf
sel et poivre
½ cuil. à café de fines herbes

4 PERSONNES

1 Mettez les saucisses et l'huile dans une grande casserole peu profonde. Couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX. Retirez les saucisses. Enlevez tout le gras sauf 1 cuil. à soupe.

2 Disposez le foie, l'oignon, le céleri et la carotte dans le plat et remuez bien le tout.

3 Faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les chipolatas et le reste des ingrédients.

4 Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MED., en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min.

Foie de boeuf au poivron vert

Foie de boeuf, sauce au vin

5¼ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
1 lb/450 g de foie de boeuf en tranches minces
3 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
½ oignon haché fin
4 oz/100 g de champignons en tranches
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc sec
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cube de bouillon de poulet dissous dans ¼ de tasse/50 ml d'eau bouillante
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras dans une casserole couverte peu profonde, de 15 à 30 s à MAX.

2 Enrobez le foie de farine assaisonnée et disposez-le en une seule couche dans le fond de la casserole avec l'oignon et faites cuire 2 min à MAX., en retournant les tranches de foie 1 fois pendant la cuisson.

3 Ajoutez le reste des ingrédients.

4 Couvrez le plat d'une pellicule plastique entrouverte, diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 3 ou 4 min, en remuant 1 fois à mi-cuisson.

Petits fruits de saison

Faites pocher vos petits fruits de saison aux micro-ondes et ils resteront bien tendres et savoureux. Transformez-les ensuite en sauces veloutées, en délicieux soufflés ou en crèmes onctueuses.

Profitez au maximum des baies estivales et dégustez-en souvent, sous une forme ou une autre. Les framboises, les mûres et les groseilles sont en vedette dans la présente chronique. Les mûres de Logan, légèrement plus grosses que les framboises, et les mûres blanches, variété de mûres, sucrées, juteuses et plus grosses que les mûres noires, peuvent remplacer les autres petits fruits dans les recettes données. Ces fruits se mangent frais pour la plupart, à l'exception des groseilles, qu'il est préférable de faire pocher pour en apprécier toute la saveur. Tous ces fruits sont très savoureux légèrement pochés.

Il est facile de faire pocher ces baies aux micro-ondes et vous serez enchanté des résultats. Étalez les

fruits dans un grand plat et déterminez le temps de cuisson et la quantité de sucre à ajouter en fonction de la variété utilisée et du degré de maturité des fruits. Les fruits resteront entiers et cuiront de façon uniforme; enfin ajoutez le sucre au goût et selon la variété de fruits que vous avez choisie.

Faites pocher les fruits dans un mélange d'eau et de sucre additionné d'une substance aromatisante ou dans un sirop de votre choix. Pour un dessert délicieux et rapide, mélangez les fruits et un sirop préparé d'avance. Servez-le nature ou garni de crème, de yogourt ou de crème anglaise.

Si vous avez l'intention de faire une purée de fruits, utilisez très peu d'eau et ajoutez du sucre, du miel ou de la gelée de groseilles rouges pour parfumer le tout.

Ne lavez pas les baies; triez-les et nettoyez-les. Parez bien les groseilles à l'aide d'un couteau ou de ciseaux de cuisine. Tous ces petits fruits sont meilleurs si vous les préparez dans les heures qui suivent leur cueillette, mais ils se conservent environ 2 jours au réfrigérateur, dans un récipient couvert d'une pellicule plastique. Au moment de l'achat, vérifiez bien le dessous du contenant : évitez d'acheter ceux déjà tachés de jus de fruit.

Tarte aux framboises et aux cassis

Tarte aux framboises et aux cassis

11¾ min

Temps d'attente : aucun

Servez cette tarte au goût acidulé avec de la crème glacée à la vanille.

1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/23 cm (voir p. 370) cuite
1 lb/450 g de cassis
8 oz/225 g de framboises
4 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/100 g de sucre
½ cuil. à café de cannelle

6 PERSONNES

1 Versez les fruits dans un bol, ajoutez la farine, le sucre et la cannelle. Faites chauffer, à découvert, de 6 à 8 min à MAX. en brassant 3 fois, jusqu'à ébullition.
2 Versez ce mélange dans la croûte et faites cuire, à découvert, de 45 à 60 s à MAX., en tournant l'assiette 1 fois.
3 Servez chaud ou laissez refroidir en prenant soin de recouvrir la tarte d'une pellicule plastique. Garnissez de crème fouettée, au goût.

VARIANTES
Vous pouvez utiliser n'importe quelles baies pour cette recette. Par exemple, remplacez les cassis par des bleuets et les framboises par des mûres de Logan.

Soufflé aux groseilles

8¼ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles
le zeste de 1 petite orange
2 cuil. à soupe de jus d'orange
⅜ de tasse/75 g de sucre
3 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à café de gélatine en poudre
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
2 blancs d'oeufs
⅓ de tasse/60 ml de crème à 35%, pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez quatre moules de ⅝ de tasse/150 ml, ou six moules plus petits, ou un grand moule à soufflé de 2 ½ tasses/600 ml. Surélevez le bord du moule de 2 po/5 cm en fixant une double bande de papier ciré aux parois.
2 Préparez les groseilles et disposez-les dans un plat peu profond, tel qu'expliqué à la page 554. Glissez des morceaux de zeste d'orange entre les groseilles, arrosez-les de jus d'orange et saupoudrez de sucre. Couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Retirez le zeste et passez les fruits au tamis. Laissez refroidir.
3 Faites tremper la gélatine dans l'eau pendant 5 min. Faites chauffer de 20 à 30 s à MAX., puis ajoutez à la purée de groseilles.
4 Fouettez séparément la crème et les blancs d'oeufs, jusqu'à formation de pics légers. Incorporez la crème fouettée à la purée de groseilles, puis les blancs d'oeufs en neige, très délicatement. Versez le mélange dans le ou les moules et réfrigérez 1 ou 2 h.
5 Au moment de servir, retirez délicatement la bande de papier ciré. Décorez le dessus du soufflé de crème fouettée, si désiré.

Notes sur la congélation

Utilisez des groseilles surgelées, au besoin. Versez-les dans un bol et ajoutez le zeste, mais pas de liquide. Faites chauffer de 13 à 15 min en remuant fréquemment.

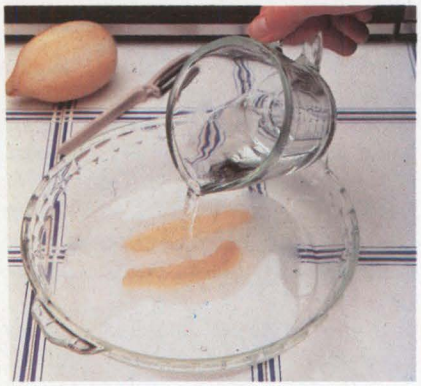
Préparation des baies

Vérifiez *tous les fruits et jetez ceux qui sont abîmés. Essuyez et équeutez les groseilles et les autres baies, au besoin. Étalez les fruits dans un plat peu profond de 8 po/20 cm.*

Saupoudrez *de ⅜ de tasse/75 g de sucre et arrosez de 2 cuil. à soupe d'eau. Ajoutez clous de girofle, cannelle, menthe fraîche ou écorce de citron ou d'orange. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

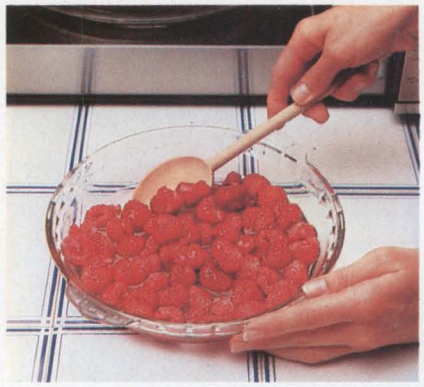
Faites cuire *les mûres et les groseilles 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois, et les framboises 1 ou 2 min; laissez reposer de 3 à 5 min. Pour réduire en purée, laissez cuire les premiers 8 ou 9 min et les framboises 2 ou 3 min.*

Préparation des baies dans le sirop



Versez *½ tasse/100 g de sucre, ½ tasse/125 ml d'eau et une essence quelconque dans un plat de 8 po/20 cm. Faites chauffer, à découvert, 3 min à MAX., en remuant à chaque minute. Laissez cuire 1 min encore, jusqu'à ébullition.*

Préparez *1 lb/450 g de groseilles ou de mûres et ajoutez-les au sirop. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois et en tournant le plat 3 fois. Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min.*



Les petits fruits plus délicats, *comme les framboises et les mûres de Logan, peuvent être simplement ajoutés au sirop chaud et laissés en attente jusqu'à ce que le mélange soit entièrement refroidi.*

RAY DUNS

Croustillant aux mûres et aux pommes

8 min

Temps d'attente : 5 min

GARNITURE

12 oz/350 g de pommes à cuire
8 oz/225 g de mûres
3 cuil. à soupe de sucre

CROUSTILLANT

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de sucre
3 cuil. à soupe de noix variées hachées
2 cuil. à soupe de sucre

4 OU 5 PERSONNES

1 Graissez un moule de 7 ½ tasses/2 l. Pelez les pommes, enlevez le coeur et tranchez-les. Versez dans le moule avec les mûres et le sucre.

2 Versez la farine dans un bol, ajoutez le beurre ou la margarine en travaillant bien le mélange. Incorporez le sucre et versez le tout sur les fruits. Parsemez de noix hachées et saupoudrez de sucre.

3 Faites cuire, à découvert, de 8 à 10 min à MAX., en tournant le moule 3 ou 4 fois. Laissez reposer, à couvert, pendant 5 min. Servez chaud ou froid, nappé de crème ou de crème anglaise.

VARIANTES

Préparez un croustillant à saveur différente en remplaçant la farine tout usage par de la farine de blé entier ou une certaine quantité de flocons d'avoine. Ajoutez des épices, du zeste de citron ou d'orange râpé pour un croustillant encore plus savoureux.

Crème aux mûres

14 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de mûres
2 cuil. à soupe d'eau
4 ½ cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café d'épices mélangées
3 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à soupe de cassonade dorée

5 OU 6 PERSONNES

1 Préparez les mûres et étalez-les dans un plat (voir p. 554). Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire 9 ou 10 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Laissez refroidir puis passez au tamis.
2 Mélangez fécule de maïs et épices, ajoutez la purée, petit à petit et en fouettant bien; incorporez le sirop de maïs et la cassonade.
3 Faites cuire, à découvert, 5 ou 6 min à MAX., en fouettant à chaque minute, jusqu'à ébullition. Versez dans des coupes et réfrigérez. Garnissez chacune d'un peu de crème et d'une mûre fraîche. Servez avec des biscuits, au goût.

Sauce aux groseilles

8½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles
⅜ de tasse/75 g de sucre
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre

1 ¼ TASSE/300 ml

1 Parez les groseilles, puis étalez-les dans un grand plat peu profond. Saupoudrez de sucre et arrosez d'eau.
2 Couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez le beurre, laissez-le fondre puis passez les fruits au tamis.
3 Couvrez et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX. si vous désirez servir cette sauce chaude. Sinon, réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Conseils du chef

Servez cette sauce chaude ou froide avec des poudings, des crêpes ou de la crème glacée. Ajoutez un peu de muscade ou de cannelle en même temps que le beurre. Pour une sauce salée à servir avec du maquereau, du hareng ou de la truite, ajoutez un peu de fenouil ou d'aneth et diminuez la quantité de sucre (2 cuil. à soupe environ).

Ci-dessous : *Crème aux mûres et Sauce aux groseilles*

RAY DUNS

Entremets aux framboises

21 min

Temps d'attente : aucun

CRÈME PÂTISSIÈRE

7 ½ cuil. à café de fécule de maïs
¼ de tasse/50 g de sucre
1 ½ tasse/350 ml de lait
3 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de vanille

PÂTE

2 ½ tasses/350 g de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
5 oz/150 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine
⅜ à ½ tasse/100 à 125 ml de crème à 15% ou de lait concentré
quelques gouttes de colorant alimentaire jaune

GARNITURE AUX FRAMBOISES

¼ de tasse/50 g de sucre
½ tasse/125 ml d'eau
4 ½ cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de framboises

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez la fécule de maïs et le sucre. Incorporez 2 cuil. à soupe de lait et les jaunes d'oeufs et brassez bien le tout.

2 Faites chauffer le reste du lait, à découvert, 2 min à MAX. Ajoutez-le petit à petit au premier mélange.

3 Faites chauffer, à découvert, 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant bien 3 fois, jusqu'à épaississement. Incorporez le beurre et la vanille. Couvrez d'une pellicule plastique et réfrigérez.

4 Tamisez la farine et le sel. Ajoutez les corps gras et coupez-les en petits morceaux à l'aide de deux couteaux; travaillez bien le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure. Ajoutez quelques gouttes de colorant à un peu de crème ou de lait et arrosez le mélange en travaillant la pâte à l'aide d'une fourchette. Ajoutez juste assez de liquide pour former une pâte légère.

5 Divisez la pâte en quatre parts et abaissez chacune en un cercle de 7 po/18 cm de diamètre sur une surface farinée. Déposez les abaisses sur des feuilles de papier ciré et faites-les cuire séparément 2 ½ ou 3 min à MAX., en tournant le papier 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Glissez avec soin sur une grille métallique et laissez se raffermir avant de retirer le papier ciré. Laissez refroidir complètement.

6 Préparez la garniture : versez le sucre et l'eau dans un plat peu profond de 8 po/20 cm. Faites chauffer, à découvert, 3 min à MAX., en remuant à chaque minute. Laissez cuire encore 1 min jusqu'à ébullition.

7 Délayez la fécule de maïs dans l'eau et ajoutez au sirop chaud, ainsi que la moitié des framboises. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois jusqu'à épaississement. Incorporez le reste des framboises et laissez refroidir complètement.

COMMENT ASSEMBLER L'ENTREMETS

Disposez une abaisse sur une assiette de service, garnissez du tiers de la crème pâtissière et du quart des framboises. Couvrez d'une deuxième abaisse et poursuivez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients en finissant avec la garniture aux framboises. Réfrigérez jusqu'au moment de servir, de préférence avant 24 h.

Conseils du chef

Les abaisses sont croustillantes et fermes lorsque fraîches, mais elles ramollissent au contact des garnitures.

Bien froid, cet entremets se découpe facilement. N'étalez pas les garnitures trop près des bords.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 20

Abats
- Foie de boeuf à l'orientale 549
- Foie de boeuf au bacon et aux oignons 548
- Foie de boeuf au poivron vert 551
- Foie de boeuf frit 548
- Foie de boeuf, sauce au vin 551
- Foie de porc braisé aux légumes 551
- Foie de veau au gingembre 550
- Foie de veau au vermouth 549
- Foies de poulet à l'italienne 549

Boeuf, agneau et porc
- Boulettes d'agneau, sauce à l'aneth 531
- Boulettes de viande (recette de base) 530
- Boulettes de viande au gingembre 530
- Boulettes de viande et fèves au lard 531
- Boulettes de viande, sauce aigre-douce 532
- Brochettes d'agneau et de boeuf 546
- Rôti de porc farci aux pommes 537
- Saucisses en pâte 536
- Tranches de jambon, sauce au cidre 538

Confiseries
- Bâtonnets de chocolat à la menthe 541
- Bonbons à la liqueur 541
- Bouchées à la pâte d'amandes 543
- Bouchées au citron et à l'abricot 542
- Cerises chocolatées 543
- Fraises fondantes 542
- Truffes aux pistaches 541

Desserts
- Chaussons aux pommes et à la cannelle 535
- Crème aux mûres 555
- Croustillant aux mûres et aux pommes 554
- Entremets aux framboises 556
- Fondue au chocolat 546
- Gâteau au fromage et au citron 537
- Gâteau Victoria 535
- Sauce aux groseilles 555
- Soufflé aux groseilles 553
- Tarte aux framboises et aux cassis 553

Légumes
- Petits épis de maïs au bacon 545
- Salade de tomates 546

Poisson
- Tourte à l'aiglefin et aux crevettes 536

Riz aux légumes 546
Yorkshire puddings 535

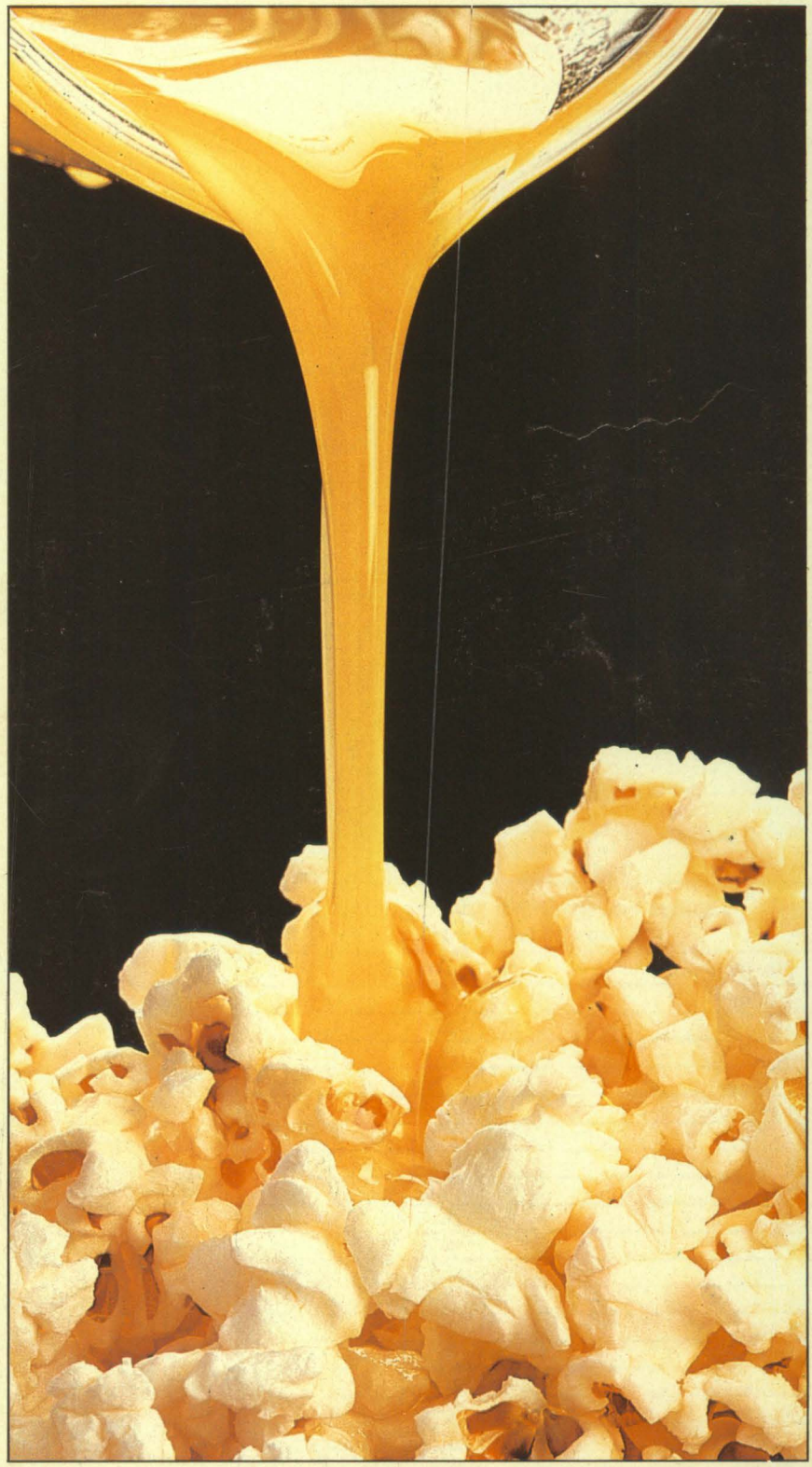
MICRO secrets

Maïs soufflé

Un goûter toujours apprécié, prêt en 3 minutes seulement. Préparez le maïs soufflé sans huile et vous obtiendrez d'excellents résultats à tous coups !

Les fabricants de fours à micro-ondes précisent qu'il faut se procurer un récipient spécial pour préparer le maïs soufflé aux micro-ondes (voir illustration ci-dessous).

Suivez les instructions du fabricant attentivement, ne remplissez pas trop le récipient et assurez-vous que le couvercle est bien en place. Faites chauffer de 3 à 5 min à MAX.

Pour faire réchauffer le maïs, versez-en de 3 ¾ à 7 ½ tasses/900 ml à 2 l dans un grand bol. Faites chauffer de ¾ à 1 ½ min à MAX., en remuant à toutes les 30 s.

Pour du maïs caramélisé, versez ½ tasse/100 g de sucre et ⅝ de tasse/150 ml d'eau dans un plat à l'épreuve de la chaleur de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez chauffer encore 10 min jusqu'à l'obtention d'un mélange bien doré. Versez sur le maïs soufflé et mélangez bien.